

СВЕТЛАНА ХРАМАЙКОВА

сертифицированный врач-невролог, физиотерапевт,  
преподаватель йоги и йогатерапии женского здоровья

# СТАТЬ МАМОЙ за 40 недель



Самые  
необходимые  
знания  
для будущей  
мамы



СОВЕТЫ, как справиться  
с токсикозом и другими  
недомоганиями  
при беременности

РЕКОМЕНДАЦИИ  
по подготовке  
к родам

СПИСОК АНАЛИЗОВ  
И ИССЛЕДОВАНИЙ  
для каждого  
триместра

УПРАЖНЕНИЯ  
для будущих мам,  
облегчающие  
боль в спине

РАЗВИТИЕ  
МАЛЫША  
до рождения  
по неделям

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Мамы-блогеры. Советы по беременности и родам

Светлана Храмайкова

**Стать мамой за 40 недель.  
Самые необходимые  
знания для будущей мамы**

«ЭКСМО»

2026

УДК 618.2  
ББК 57.16

### **Храмайкова С. В.**

Стать мамой за 40 недель. Самые необходимые знания для будущей мамы / С. В. Храмайкова — «Эксмо», 2026 — (Мамы-блогеры. Советы по беременности и родам)

ISBN 978-5-04-244769-3

Каждая мама мечтает о том, чтобы ее малыш появился на свет здоровым и счастливым. Это возможно, когда у нее есть вся необходимая информация и поддержка на этом важном пути. Светлана Храмайкова – сертифицированный врач-невролог, физиотерапевт, преподаватель йоги и йогатерапии женского здоровья, расскажет о том, как пройти беременность уверенно и без лишних страхов. Вы узнаете, как развивается ваш малыш неделя за неделей, когда ваш малыш начинает слышать, шевелиться и спать, и как эти этапы влияют на его развитие. На страницах книги вы найдете:

- Список необходимых анализов и скринингов, сроки их проведения;
- Упражнения для облегчения течения беременности с фото выполнения от автора;
- Показания и противопоказания к разным видам деятельности во время беременности;
- Рекомендации по облегчению токсикоза и других неприятных состояний при беременности;
- Куар коды на подкасты и курсы о здоровом материнстве.

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 618.2  
ББК 57.16

ISBN 978-5-04-244769-3

© Храмайкова С. В., 2026

© Эксмо, 2026

## Содержание

Пролог	7
Вступительное слово	8
Сними розовые очки	9
Боль во время беременности и родов	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11



# **Светлана Храмайкова**

## **Стать мамой за 40 недель. Самые необходимые знания для будущей мамы**

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: 3dMediSphere, natka\_u\_a, vionaembun42, Olga Rai, Derplan13, Simple Line, dhtgir, Yulia Bulgakova, anna\_ku, KABITA RANI, Proongnee / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© Храмайкова С.В., текст, 2025

© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Пролог

Тебе захотелось сгущенки с чесноком или вдруг понравился выхлоп проезжающей машины? Или начинает тошнить на ровном месте? Что ж, беги в аптеку за тестом: скорее всего, ты **беременна**.

Выдохни.

Скачки самочувствия и странные пристрастия – это не симптом болезни. Они не навсегда. Через 9 месяцев родится здоровый малыш, и будет тебе счастье.



## Вступительное слово

Здравствуй, моя милая будущая **мама!**

Когда-то и я была в этом чудесном положении, когда ты живешь в ожидании знакомства с тем, кто станет для тебя самым главным и самым любимым человеком на свете, и все вокруг радуются вместе с тобой, пропускают тебя в очереди, уступают место, спрашивают о твоём самочувствии.

Но не всегда все так радужно и прекрасно.

Эта книга появилась именно из-за страхов, непонимания и отсутствия времени у врачей в женской консультации.

Информация здесь ни в коей мере не заменяет очной консультации врача, но зато не придется лезть в гугл и в панике листать форумы, ища нормальные слова в нагромождении медицинских терминов.

У каждой из нас беременность проходит по-своему. Кто-то ее желает, кто-то нет; для кого-то она долгожданна, а для кого-то – случайна. Организмы тоже реагируют по-разному, у каждой могут возникнуть свои сложности – а могут и не возникнуть.

Но обо всем по порядку.

## **Сними розовые очки (Моральная подготовка)**

Кто бы что ни говорил, роды – это больно (если, конечно, это не плановое кесарево, но и после него требуется реабилитация). Когда лежишь в родзале и тужишься, стискивая руку мужа или подлокотник кресла, особенно рвешься, – это больно. Очень. Хочется уйти, чтоб это быстрее кончилось, орать благим матом, но ничего из этого нельзя. Надо просто взять себя в руки, пошире раздвинуть ноги и **дышать**. А также **внимательно слушать акушерку** и выполнять ее команды. Роды – это как скоростная трасса для работы женщины, где акушер – надежный штурман.

Кстати, наш мозг устроен так, что уже через месяц ты начнешь забывать, как это было, и придешь к выводу: все прошло не так уж и плохо. Это защитная функция от матушки-природы, иначе мы бы уже вымерли.

## Боль во время беременности и родов

Во время беременности организм женщины претерпевает множество изменений, самым явным из которых является размягчение связочного аппарата и изменение наклона таза. Гинекологи считают, что **раньше 20-й недели** тазовые кости никуда не уедут, но это не гарантия. К сожалению, дисплазию соединительной ткани никто не отменял. В моем случае боли появились **на 14-й неделе**, да такие, что я волочила за собой ногу. Поэтому, если знаешь, что соединительная ткань у тебя не очень, носи бандаж.

Бандаж – довольно удобная штука, только важно подобрать его по размеру. Новомодный трансформер мне не подошел, но это не значит, что и тебе в нем будет неудобно. Надо пробовать, примерять и, как ни странно, правильно использовать. Бандаж, поддерживающий живот, надевается исключительно в положении лежа на спине.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.